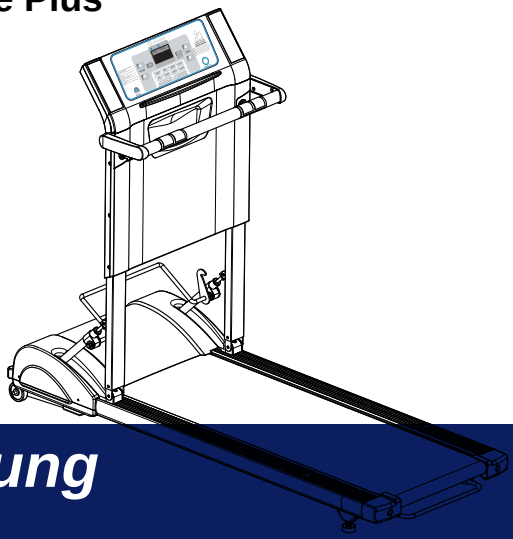
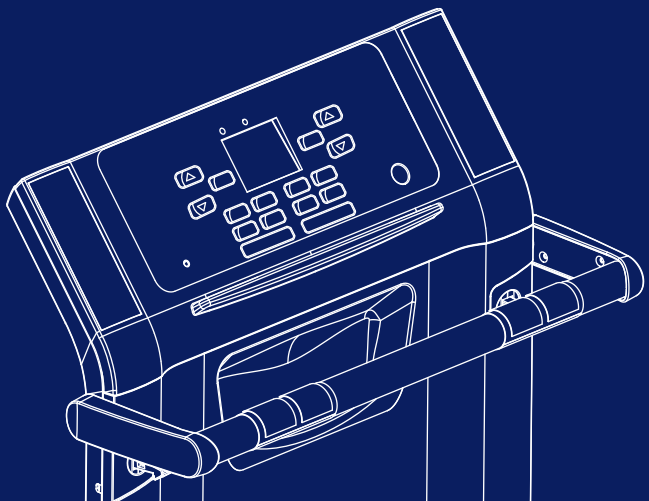
HORIZON FITNESS

Evolve Plus



Laufband

Bedienungsanleitung



Spezifikationen EVOLVE PLUS

KONSOLE	EVOLVE PLUS
Zeit	●
Geschwindigkeit	●
Steigung	●
Strecke	●
Herzfrequenz	Telemetrisch* und Handpuls
Kalorien	●
Schrittzähler	●
Programm-Profil	●
Vorgabemöglichkeiten	●
Anzeige-Fenster	1 Blue Backlit LCD
Programm-Gesamtzahl	9
Pulsgesteuerte Programme	1
Steps-Programme	3

TECHNISCHE DATEN	EVOLVE PLUS
Motordauerleistung	1,5 PS / 1,1 kW
Geschwindigkeit	1 - 13 km/h
Elektr. Neigungsverstellung	0 - 6 %
Steigungsmotor (max. Belastbarkeit)	225 kg
Laufdeck	15 mm
Bandstärke	1,6 mm
Dämpfungssystem	VCS Variable Cushion System
Lauffläche (L x B in cm)	120 x 43
Stellfläche (L x B x H in cm)	166 x 69 x 123
Klappmaß (L x B x H in cm)	166 x 69 x 18
Gewicht	56 kg
Max. Benutzergewicht	110 kg

AUSSTATTUNG	EVOLVE PLUS
Farbe	Weiß
Transportrollen	●
Klappsystem	Compact-Folding
Bandstopp-Sicherheitsschlüssel	●
Integrierter Lesehalter	●
Besondere Merkmale	Pedometer, Lautsprecher (2 Watt Stereo), CD-/MP3-Anschluss

* In Verbindung mit Brustgurt-Sender (Polar T34 empfohlen, als Zubehör erhältlich).

Technische Änderungen vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE…….. 3

AUFKLAPPEN / ZUSAMMENKLAPPEN……..…….. 6

TRANSPORT UND VERSTAUEN…….....7

ABBILDUNG LAUFBAND…….....9

LAUFBANDBEDIENUNG……...……...10

HERZFREQUENZ…….……....11

PROGRAMME…….…… 12

FEHLERSUCHE LAUFBAND……..…..…...20

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN…….... 22

WARTUNG…….22

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING ……...25

GARANTIEBESTIMMUNGEN……...…... 30

Achtung

Beachten Sie alle Sicherheitshinweise und lesen Sie die Bedienungsanleitung, bevor Sie das Gerät benutzen. Heben Sie diese Bedienungsanleitung auf.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

SICHERHEITSHINWEISE BITTE AUFBEWAHREN

Bei Benutzung eines elektrischen Gerätes sind stets folgende Hinweise zu beachten: Lesen Sie vor der Benutzung des Laufbandes die Bedienungsanleitung vollständig durch. Der Besitzer hat dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Laufbandes über alle Warn- und Sicherheitshinweise informiert sind.

WARNUNG

Schließen Sie das Gerät nur an eine geerdete Steckdose an. Siehe Erdungshinweis.

ERDUNGSHINWEIS

Ihr Laufband ist auf 220 Volt ausgelegt. Bitte verwenden Sie nur das mitgelieferte Stromkabel. Das Gerät muss geerdet sein. Bei einer Funktionsstörung oder Ausfall des Laufbands bietet die Erdung dem abfließenden Strom den geringsten Widerstand und schützt so vor elektrischen Schlägen. Im Lieferumfang des Laufbands befindet sich ein Stromkabel, das über einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker verfügt. Der Stecker muss an eine gemäß den jeweils geltenden gesetzlichen Vorschriften installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden.

WARNUNG

Bei unvorschriftsmäßigem Anschließen des Erdungsleiters besteht die Gefahr von Stromschlägen. Fragen Sie einen ausgebildeten Elektriker oder Servicetechniker, falls Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät vorschriftsmäßig geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen an dem mitgelieferten Stecker vor. Sollte der Stecker nicht in Ihre Steckdose passen, beauftragen Sie einen ausgebildeten Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.

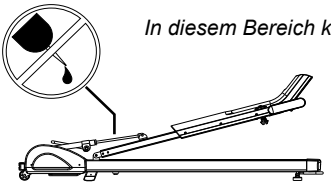
WARNUNG – Beachten Sie folgende Hinweise, um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, Stromschlag oder Verletzungen zu verringern:

• Nutzen Sie das Laufband niemals, bevor Sie nicht den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigt haben.
• Entfernen Sie nicht die Abdeckungen Ihres Laufbandes, Kundenservice sollte nur von einem Fachmann vorgenommen werden.
• Das Laufband sollte nie ohne Aufsicht laufen. Stecken Sie es aus, wenn es nicht in Gebrauch ist.
• Keine weiten Kleidungsstücke tragen, welche in das Laufband eingezogen werden könnten.
• Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
• Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.
• Benutzen Sie nie Ihr Heimtrainingsgerät, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist .
• Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.
• Benutzen Sie Ihr Trainingsgerät nicht im Freien oder in feuchten Räumen.
• Stellen Sie den Ein-/Ausschalter auf die Position OFF, bevor Sie den Stecker ziehen.
• Benutzen Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.
• Ziehen Sie das Laufband nicht mit Hilfe des Stromkabels.
• Führen Sie das Stromkabel nicht unter Ihrem Teppich hindurch und stellen Sie nie Gegenstände auf das Kabel, es könnte beschädigt werden.
• Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie Ihr Trainingsgerät transportieren.
• Sollten während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemlosigkeit auftreten, beenden Sie sofort das Training und suchen Sie einen Arzt auf.
• Stellen Sie Ihr Gerät auf einen waagerechten Untergrund.
• Prüfen Sie regelmäßig die Funktionsfähigkeit Ihres Gerätes.
• Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch, bevor Sie mit dem Training beginnen.
• Das Laufband sollte nicht von Personen über 110 Kilogramm benutzt werden. Bei Zuwiderhandlungen verfällt die Garantie.
• Dieses Gerät entspricht der EN 957-1/-6 HC.

KINDER
Haustiere und Kinder unter 12 Jahren müssen stets einen Sicherheitsabstand von 3 Meter zum Laufband einhalten.
Kinder unter 12 Jahren dürfen unter keinen Umständen das Laufband benutzen.
Kinder über 12 Jahren dürfen das Laufband nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

REINIGUNG
• Benutzen Sie keine ätzenden Reinigungsmittel zur Pflege Ihres Trainingsgeräts.

ACHTUNG
Achten Sie darauf, dass keine Schmiermittel auf den Klappmechanismus gelangen, da dieser hierdurch beschädigt wird.



In diesem Bereich keine Schmiermittel verwenden.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE

UM PERSONENSCHADEN ZU VERMEIDEN
Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen, bevor Sie das Laufband starten. Lesen Sie vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, wenn das Gerät nicht benutzt wird und bewahren Sie den Sicherheitsschlüssel außer Reichweite von Kindern auf.

WICHTIG:
Es ist unbedingt darauf zu achten, dass das Laufband nur in Räumen mit Raumtemperatur benutzt wird. Wurde das Laufband kälteren Temperaturen oder großer Feuchtigkeit ausgesetzt, sollte man vor der Benutzung warten, bis sich das Laufband auf Raumtemperatur erwärmt hat. Bei Nichtbeachtung dieser Empfehlung kann es zu einem vorzeitigen Ausfall der Geräteelektronik kommen.

GRATULATION zum Kauf Ihres Horizon Fitness Laufbandes. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Horizon Fitness Laufband ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Horizon Fitness Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- *Gewichtsreduktion*
- *Gesünderes Herz*
- *Straffe und kräftige Muskulatur*
- *Mehr Energie im Alltag*
- *Weniger Stress*
- *Leichtere Bewältigung von Angstzuständen und Depressionen*
- *Stärkeres Selbstbewusstsein*

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Vision Fitness Laufband überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr am Training hindern.

Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitnesstrainer vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

WICHTIG: VOR GEBRAUCH UNBEDINGT LESEN!

AUFKLAPPEN

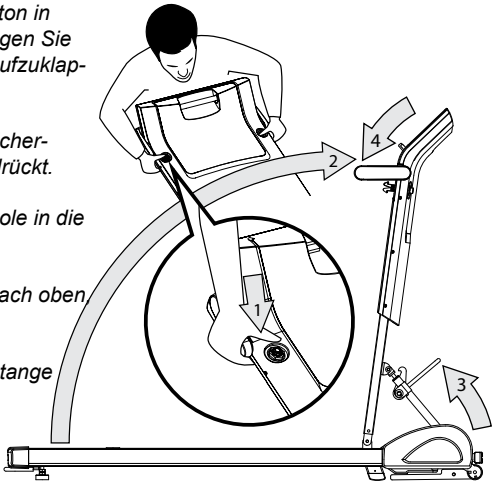
Das Laufband wurde in einem Karton in geklappter Position geliefert. Befolgen Sie diese Schritte, um das Laufband aufzuklappen.

1. Halten Sie die beiden runden Sicherheitsknöpfe mit Ihren Daumen gedrückt.

2. Klappen Sie vorsichtig die Konsole in die Endstellung.

3. Ziehen Sie den Feststellhebel nach oben, bis er fest ist.

4. Klappen Sie vorsichtig die Armstange nach unten.



ACHTUNG:
Benutzen Sie das Laufband erst, wenn der Feststellhebel angezogen wurde.

ZUSAMMENKLAPPEN

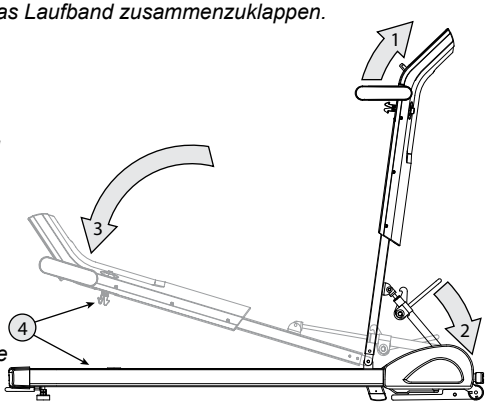
Befolgen Sie diese Schritte, um das Laufband zusammenzuklappen.

1. Klappen Sie vorsichtig die Armstange nach oben.

2. Klappen Sie den Feststellhebel nach unten.

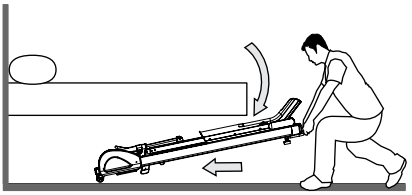
3. Klappen Sie vorsichtig die Konsole nach unten, bis sie auf dem Laufdeck aufliegt.

4. Drücken Sie die Konsole nach unten, bis beide Sicherheitsknöpfe einrasten.

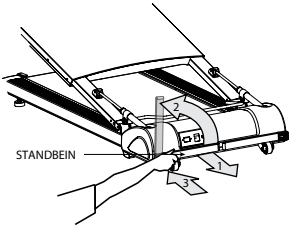


TRANSPORT UND VERSTAUEN

TRANSPORT / VERSTAUEN
Ihr Horizon Fitness Laufband ist mit zwei Transportrollen am Hauptrahmen ausgestattet. Um es zu transportieren, vergewissern Sie sich, dass das Laufband zusammengeklappt und in der Halterung eingerastet ist. Greifen Sie dann die Armstange, heben das Laufband an und rollen Sie es. Ihr Laufband kann horizontal (unter dem Bett) oder vertikal (gegen die Wand) verstaut werden.
Heben Sie das Laufband vorsichtig an der Armstange an, um es unter Ihr Bett zu rollen (siehe Abbildung).

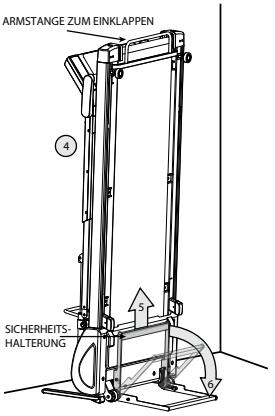


Achtung:
Vergewissern Sie sich, dass genug Platz vorhanden ist, um Schäden an Ihrem Laufband zu vermeiden.



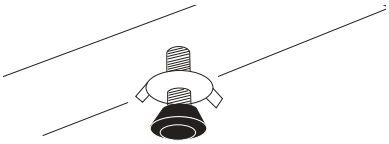
Das Laufband ist an der Vorderseite mit 2 Standbeinen ausgestattet. Befolgen Sie die folgenden Schritte, um Ihr Laufband vertikal zu lagern:

1. Um das Laufband vertikal zu lagern, müssen Sie die Standbeine herausziehen.
2. Klappen Sie die Standbeine um 90° nach außen.
3. Achten Sie darauf, dass die Standbeine eingerastet sind.
4. Heben Sie das Laufband an der Armstange zum Einklappen an und stellen Sie es, mit den Standfüßen an die Wand zeigend gegen die Wand.
5. Ziehen Sie die Sicherheitshalterung nach oben.
6. Klappen Sie die Sicherheitshalterung nach unten auf den Boden, bis sie automatisch einrastet.
7. Klappen Sie die Sicherheitshalterung nach oben, um das Laufband wieder aufzuklappen.
8. Befolgen Sie die obigen Schritte in der umgekehrten Reihenfolge, um das Laufband komplett aufzuklappen.



SICHERER STAND

Sobald das Laufband an seinem bestimmten Platz (auf festem Untergrund) steht, sollte es absolut waagerecht stehen. Stellen Sie dafür eine oder beide an der Rückseite des Rahmens angebrachten höhenverstellbaren Schrauben so ein, dass das Trainingsgerät auch bei intensivem Einsatz sicher und absolut waagerecht steht. Sobald Sie Ihr Trainingsgerät optimal ausbalanciert haben, fixieren Sie die Stellschrauben mit den dafür vorgesehenen Muttern.



EIN-/AUSSCHALTER

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband an einer geeigneten Steckdose angeschlossen ist. Schalten Sie den Ein-/Ausschalter vorne an Ihrem Gerät auf Ein. Es ertönt ein akustisches Signal und die Konsole leuchtet auf.

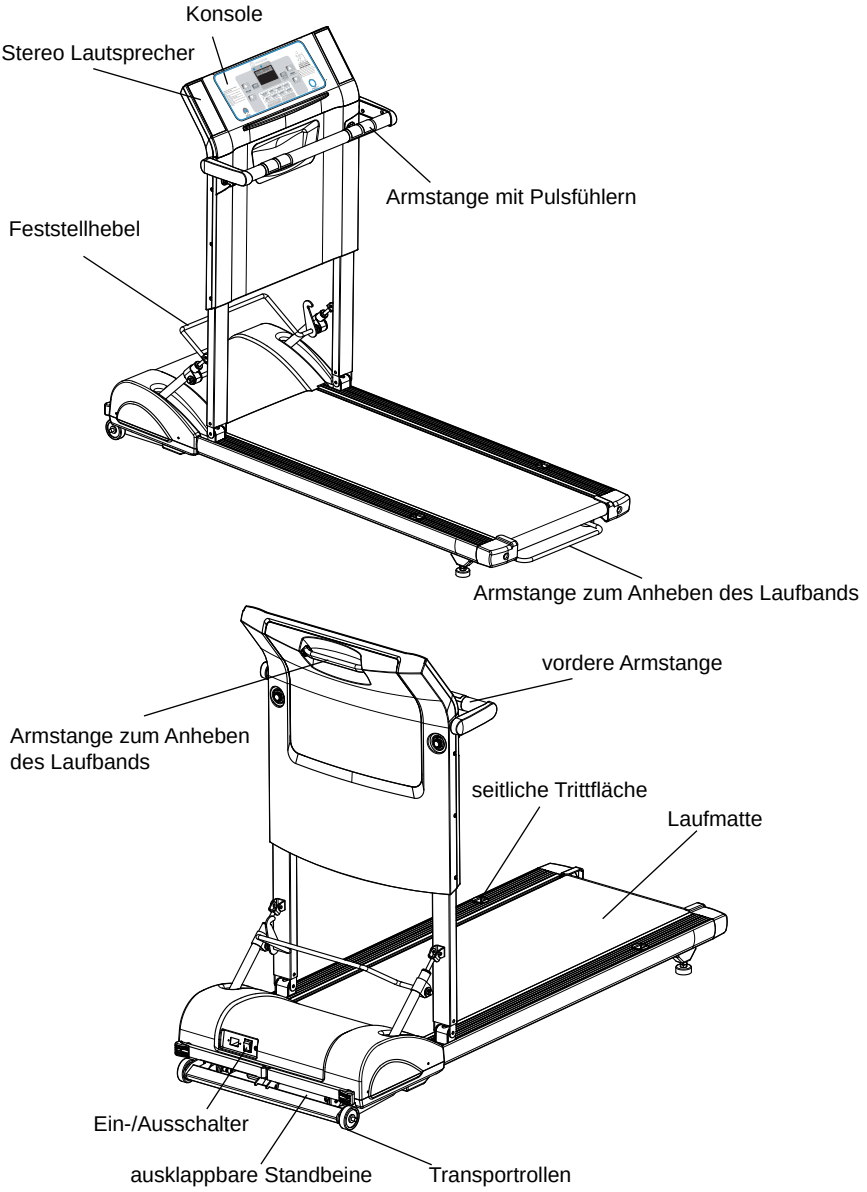
SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Das Laufband kann erst gestartet werden, nachdem der Sicherheitsschlüssel eingesteckt wurde. Bringen Sie den Sicherheitsclip sorgfältig an Ihrer Kleidung an. Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, das Laufband anzuhalten, falls Sie stürzen sollten. Überprüfen Sie alle 2 Wochen, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert.

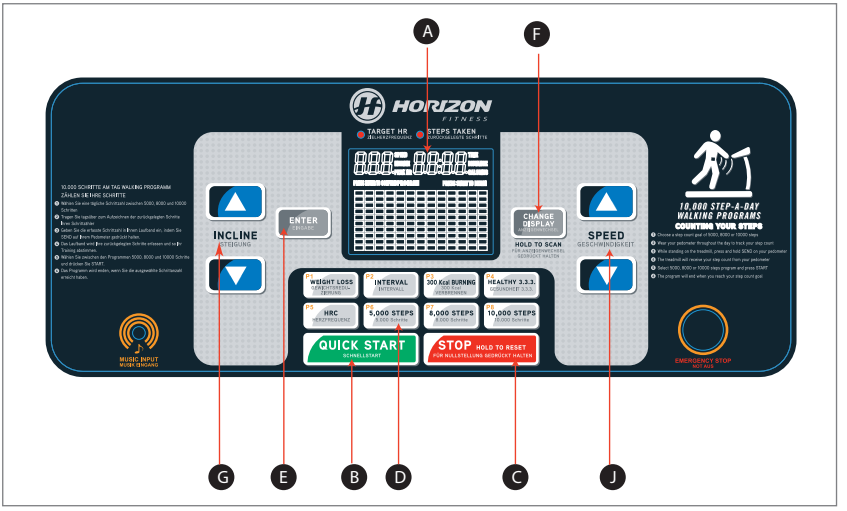
STELLEN SIE SICH NICHT AUF DIE LAUFFLÄCHE

Stellen Sie sich, während Sie das Laufband programmieren und andere Vorbereitungen treffen, nicht auf die Lauffläche, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittflächen. Treten Sie erst auf das Laufband, wenn dieses läuft. Starten Sie das Laufband niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf das Laufband aufzuspringen!

ABBILDUNG LAUFBAND

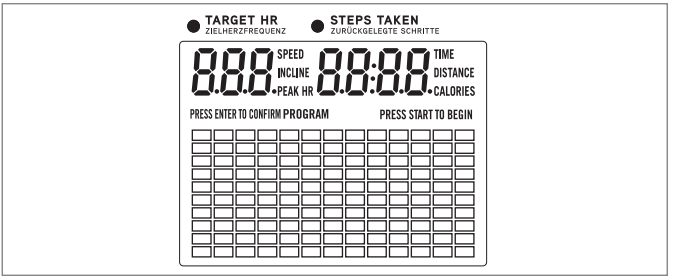


LAUFBANDBEDIENUNG



A) KONSOLENANZEIGE: Steigung, Zeit, Kalorien, Herzfrequenz, Entfernung, Geschwindigkeit, Zielherzfrequenz, Schrittzähler.
B) SCHNELLSTART: Drücken Sie die Schnellstarttaste, um sofort mit dem Training zu beginnen.
C) STOP: Drücken Sie die Stopptaste, um Ihr Training zu pausieren oder zu beenden. Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzusetzen.
D) PROGRAMMDIREKTWAHLTASTEN: Drücken Sie die Programmdirektwahltaste, um Ihr gewünschtes Programm zu wählen.
E) EINGABE: Drücken Sie die Eingabe, um Ihre Einstellungen zu bestätigen.
F) ANZEIGENWECHSEL: Drücken Sie die Taste für Anzeigenwechsel, um während des Trainings Informationen über Steigung, Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien und Herzfrequenz zu erhalten.
G) ▲ /▼ - STEIGUNGSTASTEN: Erhöhen oder Senken Sie die Steigung in 0.5 % Schritten.
H) ▲ /▼ - GESCHWINDIGKEITSTASTEN: Erhöhen oder Senken Sie die Geschwindigkeit in 0.1 mph oder 0.1 km/h Schritten.

KONSOLENANZEIGE



Steigung / Incline *● In Prozent, zeigt Ihnen den Steigungsgrad des Laufbands an.*
Zeit / Time *● In Minuten:Sekunden und nach 100 Minuten in Stunden:Minuten. Zeigt Ihnen die abgelaufene oder verbleibende Trainingszeit an.*

Kalorien / Calories ● *Zeigt Ihnen die verbrannten Kalorien während des Trainings an.*
Herzfrequenz / PEAK HR ● *In Schläge pro Minute. Zeigt Ihre Herzfrequenz an.*
Entfernung ● *In Meilen oder Kilometer. Zeigt Ihnen die zurückgelegte Entfernung an.*
Geschwindigkeit / Speed ● *in MPH oder KM/H. Zeigt Ihnen die Geschwindigkeit an.*
Zielherzfrequenz / TARGET HR ● *In Schläge pro Minute. Zeigt Ihnen in dem HRC Programm Ihre Zielherzfrequenz an.*
Zurückgelegte Schritte / STEPS TAKEN ● *Zeigt Ihnen in einem Schrittprogramm die gelaufenen Schritte an. Verwenden Sie hierfür den kabellosen Schrittzähler.*

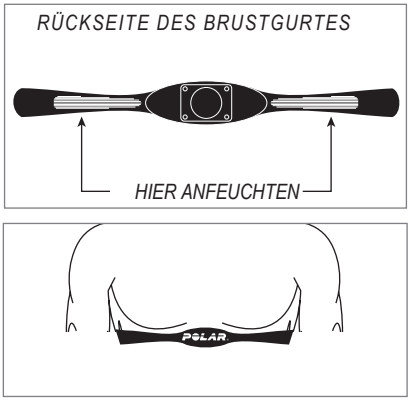
HERZFREQUENZ

HANDPULSSENSOREN

Legen Sie Ihre Hände direkt auf die Pulsfühler an den Griffstangen. Um Ihren Puls messen zu können, müssen Sie die Griffstangen umfassen. Nach 5 Herzschlägen (15 - 20 Sekunden) wird Ihre Herzfrequenz erfasst. Umfassen Sie die Griffstangen nicht zu fest. Bei zu starkem Umklammern der Griffstangen kann Ihr Blutdruck ansteigen. Halten Sie die Griffstangen locker umfasst. Bei ständigem Festhalten an den Pulsfühlern kann es zu fehlerhaften Messungen kommen. Pulsfühler stets reinigen, um sicherzustellen, dass ein vorschriftsmäßiger Kontakt hergestellt werden kann.

KABELLOSER BRUSTGURT

Bevor Sie den kabellosen Brustgurt umschnallen, sollten Sie die zwei Gummielektroden mit Wasser befeuchten. Platzieren Sie den Brustgurt unter dem Brustkorb oder dem Brustmuskel, mit dem Logo nach außen, genau über Ihrem Brustbein. HINWEIS: Der Brustgurt muss fest und richtig platziert sein, um genaue und beständige Ablesungen zu senden. Wenn der Brustgurt zu locker sitzt, kann es sein, dass Ihnen eine ungleichmäßige Herzfrequenz angezeigt wird. WARNUNG! Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.



ERSTE SCHRITTE / AUSWAHL EINES PROGRAMMS

1) Stellen Sie sicher, dass sich kein Gegenstand auf der Lauffläche befindet oder diese am Laufen hindert.
2) Stromkabel einstecken und Laufband einschalten.
3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Trittflächen.
4) Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung.
5) Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Öffnung an der Konsole.
6) Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen oder wählen Sie mit den ▲ /▼ – Tasten ein Programm und bestätigen Sie mit der Eingabetaste. Sie können auch mit Hilfe der Programmdirekt-wahltasten ein Programm wählen. Bevor Sie die Starttaste drücken oder ein Programm wählen, haben Sie zwei Möglichkeiten, um mit dem Training zu beginnen:

METRISCH ODER BRITISCH AUSWAHL
0 - Britisch 1- Metrisch
a) Halten Sie die Stopptaste für 5 Sekunden gedrückt, um in die Programmeinstellung zu gelangen.
b) Wählen Sie mit den ▲ /▼ - Tasten.
c) Bestätigen Sie mit der Eingabetaste.
d) Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Einstellungen zu verlassen.

7) Wählen Sie mit den ▲ /▼ - Geschwindigkeitstasten eine Trainingszeit oder verwenden Sie die voreingestellte Zeit. Drücken Sie die Starttaste.
8) Nach dem Training ertönt ein akustisches Signal. Ihre Trainingsinformationen werden von der Konsole 30 Sekunden lang angezeigt.

PROGRAMME

Ihr Laufband verfügt über 8 Trainingsprogramme, welche mit den Programmdirektwahltasten gewählt werden können.

• GEWICHTSREDUZIERUNG / WEIGHT LOSS
Dieses Programm besteht aus 20 Zeitsegmenten. Die ersten vier Segmente dauern jeweils 1 Minute. Auf diese Weise haben Sie eine Aufwärmphase von 4 Minuten. Die letzten vier Segmente dauern ebenfalls je 1 Minute. So entsteht eine Abkühlphase von 4 Minuten. Die eingestellte Trainingszeit wird gleichmäßig auf die übrigen 12 Segmente verteilt.

Gewichtsreduzierung (Geschwindigkeitswechsel; voreingestellte Trainingszeit: 20 Minuten)

SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
MPH	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
KMH	3	3	3	4.5	3	4.5	4.5	6	6	4.5	4.5	6	6	4.5	4.5	6	4.5	4.5	3	3

•INTERVALL / INTERVAL
Dieses Programm besteht aus 20 Zeitsegmenten. Die ersten vier Segmente dauern jeweils 1 Minute. Auf diese Weise haben Sie eine Aufwärmphase von 4 Minuten. Die letzten vier Segmente dauern ebenfalls je 1 Minute. So entsteht eine Abkühlphase von 4 Minuten. Die eingestellte Trainingszeit wird gleichmäßig auf die übrigen 12 Segmente verteilt.

Intervall (Steigungswechsel; voreingestellte Trainingszeit: 20 Minuten)

SEGMENT	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
STEIGUNG	0	0	0	1	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	1	1	0	0

• 300 Kcal VERBRENNEN / 300 Kcal BURNING
In diesem Programm verbrennen Sie 300 Kcal. Die Konsole zeigt automatisch während des Trainings die Kalorien an. Die Kalorien werden von 300 ablaufend angezeigt. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1.0 km/h oder 0.6 mph und der Steigungsgrad ist 0 %. Während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung anpassen.

• GESUNDHEIT 3.3.3. / HEALTHY 3.3.3.
Dieses Programm kann Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern. Trainieren Sie dreimal in der Woche für 30 Minuten und erreichen Sie während des Trainings eine Herzfrequenz von 130 Schlägen pro Minute. Das Programm regelt über die Geschwindigkeit Ihre Herzfrequenz. Legen Sie Ihre Hände zur Übermittlung der Herzfrequenz auf die Pulsfühler. Die Konsole zeigt automatisch die Herzfrequenz an und berechnet die für das Segment aktuelle Geschwindigkeit.

Gesundheit 3.3.3.

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ZEIT (min.)	0-2	3-4	5-6	7-9	10-12	13-15	16-17	18-19	20-21	22-24	25-26	27-28	29-30
HERZFREQUENZBEREICH	Aufwärmphase	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	130-160	100-130	Abkühlphase

• HERFREQUENZ / HRC
Drücken Sie, nachdem Sie das Herzfrequenzprogramm gewählt haben, die Eingabetaste. Ermitteln Sie Ihre Zielherzfrequenz durch das Diagramm auf dieser Seite. Die Zielherzfrequenz sollte so gewählt werden, dass Sie es schaffen die Zielherzfrequenz über den größten Teil Ihres Trainings aufrechterhalten zu können. Mit den ▲ /▼ -Geschwindigkeits- oder Steigungstasten können Sie Ihre Zielherzfrequenz anpassen.

Drücken Sie die Auswahltaste nachdem Sie eine Zielherzfrequenz bestimmt haben. Drücken Sie die ▲ /▼ - Geschwindigkeitstasten, um Ihre Zeit anzupassen.
Wählen Sie eine Zeit und drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen.

Nach einer fünfminütigen Aufwärmphase erhöht sich der Steigungsgrad schrittweise, um den Benutzer an seine Zielherzfrequenz zu bringen. Sobald der Benutzer die Zielherzfrequenz erreicht hat, plus oder minus 5 Schläge, wird der Steigungs- oder Geschwindigkeitsgrad in dem derzeitigen Widerstandsgrad bleiben.

Die Konsole wird sich aus Sicherheitsgründen herunterfahren, falls der Benutzer 25 Schläge pro Minute über seine Zielherzfrequenz ist.
Die letzten 5 Minuten dienen zur Abkühlung und das Programm wird den Widerstand schrittweise senken, um den Benutzer gleichmäßig abzukühlen.

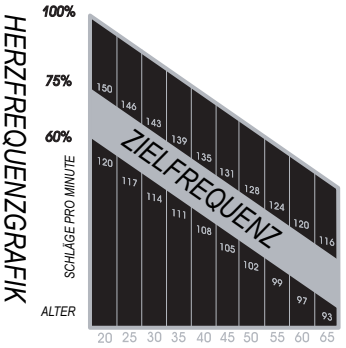
HINWEIS: Sie brauchen einen Brustgurt für das HRC Programm.

BEFESTIGEN SIE DEN BRUSTGURT UND BEFEUCHTEN SIE DIE ELEKTRODEN.

ZIELHERZFREQUENZGRAFIK

Was versteht man unter Zielherzfrequenz?
Mit Zielherzfrequenz ist die Anzahl der Schläge pro Minute gemeint, die Ihr Herz schlagen soll, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Dieser Wert errechnet sich prozentual aus der maximalen Anzahl von Schlägen, die Ihr Herz pro Minute schlagen kann. Die Zielfrequenz richtet sich jeweils nach der Person, in Abhängigkeit von deren Alter, deren Fitnessniveau und den persönlichen Trainingszielen. Der amerikanische Kardiologenverband rät, mit einer Zielherzfrequenz zwischen 60 % und 75 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Ein Anfänger sollte sein Training lieber mit einer Zielherzfrequenz von 60 % absolvieren, während ein durchtrainierter Sportler im Bereich von 70 – 75 % trainieren kann.
Für Richtwerte siehe nebenstehende Grafik.

BEISPIEL:
Für eine 42-jährige Person: Suchen Sie in der Grafik Ihr ungefähres Alter (rund 40) und fahren Sie in der Spalte bis zu dem Bereich für die Zielherzfrequenz hoch. Ergebnisse: 60 % der maximalen Herzfrequenz = 108 Herzschläge pro Minute, 75 % der maximalen Herzfrequenz = 135 Herzschläge pro Minute.



• 5.000 SCHRITTE / 5,000 STEPS
Schritt-basiertes Programm. Der Schrittzähler übermittelt Ihre gelaufenen Schritte an die Konsole. Das Programm ist beendet, sobald Sie vorgegebene Anzahl an Schritten erreicht haben.

• 8.000 SCHRITTE / 8,000 STEPS
Schritt-basiertes Programm. Der Schrittzähler übermittelt Ihre gelaufenen Schritte an die Konsole. Das Programm ist beendet, sobald Sie vorgegebene Anzahl an Schritten erreicht haben.

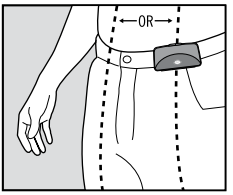
• 10.000 SCHRITTE / 10,000 STEPS
Schritt-basiertes Programm. Der Schrittzähler übermittelt Ihre gelaufenen Schritte an die Konsole. Das Programm ist beendet, sobald Sie vorgegebene Anzahl an Schritten erreicht haben.

SCHRITTPROGRAMME
Ihr Laufband wird mit einem kabellosen Schrittzähler geliefert, der Ihnen hilft Ihre tägliche Schrittzahl zu erreichen. Um Ihr tägliches Ziel zu erreichen, sollten Sie wie folgt vorgehen:
• Wählen Sie ein tägliches Ziel von 5.000, 8.000 oder 10.000 Schritten.
• Tragen Sie den ganzen Tag Ihren Schrittzähler, damit Ihre Schrittzahl aufgezeichnet werden kann.
• Senden Sie am Ende des Tages Ihre Schrittzahl an die Konsole.
• Die Konsole berechnet automatisch ein Trainingsprogramm, entsprechend Ihrer gelaufenen Tagesschritte. Zum Beispiel: Wenn es Ihr Ziel ist, 5.000 Schritt am Tag zu laufen und Sie sind im Laufe des Tages nur 1.000 Schritte gelaufen, wird die Konsole automatisch Ihr Programm anpassen, so dass Sie nur noch 4,000 Schritt laufen müssen.

KABELLOSER SCHRITTZÄHLER

ANLEGEN DES SCHRITTZÄHLERS

Befestigen Sie den Schrittzähler mit dem Clip an Ihrem Gürtel, Rock, Taille, etc. Achten Sie darauf, den Schrittzähler so zu befestigen, dass er NICHT in einer Linie mit Ihrer Körpermitte ist. Positionieren Sie den Schrittzähler links oder rechts von Ihrer Körpermitte, um ein akkurates Zählen Ihrer Schritte zu gewährleisten. Achten Sie darauf, dass Sie den Schrittzähler horizontal und fest genug befestigen, damit er während des Trainings nicht abfallen kann.



ZÄHLEN IHRER SCHRITTE

Einschalten / aktuelle Schrittzahl
- *Drücken Sie* Send
- *Zeigt die gelaufenen Schritte seit der letzten Nullstellung an*

Abgelaufene Zeit
- *Drücken Sie erneut* Send
- *Zeigt die abgelaufene Zeit seit der letzten Nullstellung an*

Zurück zum Schrittzähler
- *Die Konsole wechselt automatisch nach 5 Sekunden zur Schrittzähleranzeige*

Schrittzahl und Zeit zurücksetzen
- *Halten Sie die* Clear *-Taste für 2 Sekunden gedrückt.*

ÜBERMITTELN IHRER SCHRITTZAHL

Übermitteln der Schrittzahl
- *Halten Sie die* Send *-Taste für 2 Sekunden gedrückt, wenn die Nachricht „Upload Steps“ auf dem Laufband-Display zu sehen ist.*
- *Während der Übermittlung zeigt die Anzeige SEND an.*
- *Die Schrittzahl aktualisiert sich während des Trainings automatisch.*
- *Das Programm ist beendet, sobald Sie die vorgegebene Schrittzahl erreicht haben.*

Hinweis: Die Übermittlung kann bis zu 15 Sekunden dauern. Der Schrittzähler kann im Schrittmodus oder Zeitmodus Daten übermitteln. Die Schrittzahl kann vor oder nach dem Drücken der Starttaste geladen werden.

BENUTZERDEFINIERTE EINSTELLUNGEN

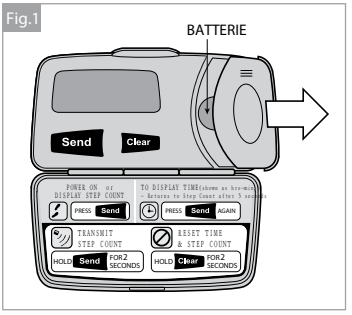
• EINSTELLUNGSMENÜ: Halten Sie, während die Anzeige die Schrittzahl anzeigt, die **Send** *- und* **Clear** *-Tasten für drei Sekunden gedrückt, um in das Einstellungsmenü zu gelangen.*
• MENÜ DURCHLAUFEN: Drücken Sie **Send** *, um eine Einstellung zu überspringen und drücken Sie* **Clear** *, um eine Einstellung zurück zu gehen.*
• EINSTELLUNG WÄHLEN: Halten Sie die **Send** *-Taste für 3 Sekunden gedrückt, um eine Einstellung zu wählen.*
• WERTE DURCHLAUFEN: Drücken Sie **Send** *, um einen Wert zu überspringen und drücken Sie* **Clear** *, um einen Wert zurück zu gehen.*
• EINSTELLUNGEN SPEICHERN: Halten Sie die **Send** *-Taste für 3 Sekunden gedrückt, um Änderungen zu speichern und die Einstellung zu verlassen.*
• EINSTELLUNG VERLASSEN (OHNE ZU SPEICHERN): Halten Sie die **Clear** *-Taste für 3 Sekunden gedrückt, um die Einstellung ohne Speichern zu verlassen.*
• EINSTELLUNGSMENÜ VERLASSEN: Halten Sie die **Clear** *-Taste für 3 Sekunden gedrückt.*

P-0: SOFTWAREVERSION*: Kann nicht geändert werden.*
P-1: BILDHELLIGKEIT: *Sie können zwischen 8 Helligkeitsstufen wählen.*
P-2: SCHRITTZAHL AKTUALISIEREN: *Wie oft (in Schritten) der Schrittzähler Daten an das Laufband übermittelt. Diese Einstellung sollte aus batterietechnischen Gründen nicht geändert werden.*
P-3: ZEIT AKTUALISIEREN: *Wie oft (in Sekunden) der Schrittzähler Daten an das Laufband übermittelt. Diese Einstellung sollte aus batterietechnischen Gründen nicht geändert werden.*
P-4: SCHLUMMERMODUS: *Bei keiner Aktivität schaltet sich das Hintergrundlicht der Konsole automatisch nach 30 Sekunden ab. Diese Einstellung sollte aus batterietechnischen Gründen nicht geändert werden.*
P-5: EMPFINDLICHKEITSEINSTELLUNG: *Sie können zwischen 3 Empfindlichkeitseinstellungen wählen:*
L1 = niedrig, für schnelles Laufen/Gehen
L2 = mittel, für leichtes Jogging oder mittleres Gehen (voreingestellt)
L3 = hoch, für langsames Gehen

FEHLERSUCHE
BATTERIEWECHSEL

• Öffnen Sie den Schrittzähler, um an das Batteriefach zu kommen. Das Batteriefach befindet sich rechts neben der Konsole (siehe Abbildung 1).
• Schieben Sie die Abdeckung nach rechts weg, um das Batteriefach zu öffnen.
• Fügen Sie eine Batterie mit der bedruckten Seite nach ob ein. Die Konsole zeigt fünf Nullen ein paar Mal an. Schieben Sie die Abdeckung zurück über das Batteriefach.

Fig.1

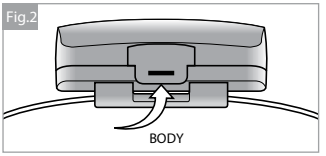


• Die Batterie in Ihrem Schrittzähler hält bei einer täglichen Schrittzahl von 10,000 Schritten voraussichtlich 6 Monate. Ihr Schrittzähler benötigt eine (1) Lithium CR 1225 Batterie. Sobald die Konsolenanzeige schwächer wird oder das Signal nur bei einer kurzen Entfernung Empfang hat, sollten Sie die Batterie wechseln.
• Für den Batteriewechsel ist der Benutzer verantwortlich. Dies fällt nicht unter Garantiebestimmungen.

SCHRITTZÄHLER SCHALTET SICH NICHT EIN
• Vergewissern Sie sich, dass eine funktionstüchtige Batterie in den Schrittzähler eingelegt wurde (siehe Batteriewechsel).

DER SCHRITTZÄHLER LÄSST SICH NICHT ODER NUR SCHWER ÖFFNEN
• Halten Sie den Schrittzähler so, dass das Horizon Fitness Logo nach vorne oder zur Seite zeigt. Drücken Sie den Schnappverschluss nach oben und weg vom Körper, um den Schrittzähler zu öffnen (siehe Abbildung 2)

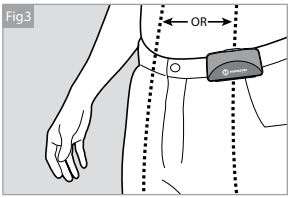
Fig.2



KONSOLE FUNKTIONIERT NICHT
• Die LCD-Konsole kann bei einer Außentemperatur von 0 – 40° Celsius verwendet werden. Wird dieser Wert unter- oder überschritten, sollte der Schrittzähler Raumtemperatur ausgesetzt werden, um volle Funktionsfähigkeit der Konsole wiederherzustellen.
• Achten Sie darauf die LCD-Konsole nicht für längere Zeit direktem Sonnenlicht auszusetzen. Setzen Sie den Schrittzähler Raumtemperatur aus, um die volle Funktionsfähigkeit der Konsole wiederherzustellen.
• Der Schrittzähler befindet sich im Schlummermodus. Drücken Sie die Send -Taste, um den Schlummermodus zu verlassen.
• Die Batterie muss gewechselt werden. Ihr Schrittzähler benötigt eine (1) Lithium CR1225 Batterie

DIE SCHRITTZAHL IST UNGENAU
• Der Schrittzähler kann nur Ihre Schritte zählen, solange er an der Hüfte getragen wird. Wenn Sie den Schrittzähler ablegen, kann er nicht Ihre Schritte zählen.
• Der Schrittzähler kann Ihre Schritte am genausten zählen, wenn Sie ein Tempo von 3 km/h oder höher halten.

Fig3



• Befestigen Sie den Schrittzähler mit dem Clip an Ihrem Gürtel, Rock, Taille, etc. Achten Sie darauf, den Schrittzähler so zu befestigen, dass er NICHT in einer Linie mit Ihrer Körpermitte ist. Positionieren Sie den Schrittzähler links oder rechts von Ihrer Körpermitte, um ein akkurates Zählen Ihrer Schritte zu gewährleisten. Achten Sie darauf, dass Sie den Schrittzähler horizontal und fest genug befestigen, damit er während des Trainings nicht abfallen kann.
• Falls Sie der Meinung sind, dass Ihr Schrittzähler ungenau ist, können Sie Folgendes tun: Laufen und zählen Sie genau 100 Schritte. Vergleichen Sie die Anzahl der Schritte mit Ihrem Schrittzähler. Hat der Schrittzähler zu wenig Schritte gezählt, müssen Sie die Empfindlichkeit erhöhen. Hat der Schrittzähler zu viele Schritte gezählt, müssen Sie die Empfindlichkeit senken (siehe Seite 17)

DAS LAUFBAND BERECHNET NICHT MEINE TÄGLICH GELAUFENEN SCHRITTE

• Sie müssen die gezählten Schritte vor jedem Trainingstart an das Laufband übermitteln. Halten Sie die Send -Taste für 2 -5 Sekunden gedrückt, um die gezählten Schritte des Schrittzählers an das Laufband zu senden.

• Beachten Sie die Anweisungen links von der Laufbandkonsole, um möglichst genaue Ergebnisse zu erhalten. Die Übermittlung kann bis zu 15 Sekunden dauern.

DIE SCHRITTPROGRAMME DES LAUFBANDS FUNKTIONIEREN NICHT

• Der Schrittzähler muss eingeschaltet und während der Schrittprogramme an der Hüfte getragen werden.

• Stellen Sie sich auf das Laufband und halten Sie die Send -Taste des Schrittzählers für 5 Sekunden gedrückt. Ihr Laufband empfängt nun die gezählten Schritte Ihres Schrittzählers. Die Übermittlung kann bis zu 15 Sekunden dauern.

• Befestigen Sie den Schrittzähler an Ihrer Hüfte (siehe Seite 16 „Anlegen des Schrittzählers“).

• Wählen Sie ein Schrittprogramm an der Laufbandkonsole und drücken Sie die Starttaste.

VERZÖGERUNG ZWISCHEN SCHRITTZÄHLER UND LAUFBAND

• Während des Trainings übermittelt der Schrittzähler die Daten nicht fortlaufend an das Laufband, sondern nur alle 20 Sekunden.

FEHLERSUCHE LAUFBAND

Horizon Fitness Laufbänder sind so konzipiert, dass sie langlebig und einfach in der Handhabung sind. Sollte dennoch ein Problem auftreten, versuchen Sie das Problem mit nachfolgender Liste zu lösen.

PROBLEM: Die Konsole funktioniert nicht.
LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob das Stromkabel richtig eingesteckt ist und das Laufband eingeschaltet ist.

PROBLEM: Die Sicherung des Laufbands löst während des Trainings aus.
LÖSUNG: Stellen Sie sicher, dass das Laufband an eine geeignete 20amp Sicherung angeschlossen ist. Verwenden Sie keine Verlängerungskabel.

PROBLEM: Die Laufmatte verrutscht nach links und / oder rechts.
LÖSUNG: Überprüfen Sie, ob das Laufband eben steht. Stellen Sie sicher, dass die Laufmatte ausreichend gespannt ist (siehe Spannen der Laufmatte).

PROBLEM: Das Laufband macht während des Trainings ein klickendes Geräusch aus dem vorderen Bereich.
LÖSUNG: Das Laufband muss unbedingt eben stehen. Nutzen Sie hier die Justierfüße zum Höhenausgleich.

FEHLERSUCHE HERZFREQUENZ

Es ist möglich, dass bei manchen Trainierenden die Pulsmessung aus verschiedenen Gründen nicht einwandfrei funktioniert. Überprüfen Sie zunächst immer die Lage und Position des Brustgurts. Außen liegende Fehlerquellen wie z.B. Computer oder Motoren können ebenfalls die Pulsabnahme über Brustgurt beeinflussen.

Unter folgenden Bedingungen können fehlerhafte Werte erfasst werden:
• Zu festes Umfassen der Griffstangen. Halten Sie die Griffstangen nicht zu fest, wenn Sie Ihre Hände auf die Pulsfühler legen.

• Bei schwerem Atmen während des Trainings.
• Wenn Sie Ringe tragen.
• Bei trockenen oder kalten Händen. Reiben Sie Ihre Hände gegeneinander, um sie zu befeuchten oder aufzuwärmen.
• Bei Herzrhythmusstörungen.
• Bei Arteriosklerose oder Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße.
• Bei dicker Hornhaut an den Handballen.

PROBLEM: Keine Pulsanzeige.
LÖSUNG: Eventuell besteht eine ungenügende Verbindung zwischen den Elektroden des Brustgurtes und der Haut. Befeuchten Sie erneut den Brustgurt und legen Sie ihn wieder an.
LÖSUNG: Der Brustgurt ist nicht genau positioniert. Legen Sie den Brustgurt wie in der Anleitung beschrieben an.
LÖSUNG: Der Abstand zwischen Transmitter (Sender) und Receiver (Empfänger) ist eventuell zu groß. Dieser sollte nicht mehr als 92 cm betragen.

Wenn Sie das Problem nicht anhand der oben aufgeführten Lösungsvorschläge beheben können, benutzen Sie das Laufband nicht mehr und schalten Sie es ab. BITTE WENDEN SIE SICH FÜR WEITERE HILFE AN IHREN VERTRIEBSHÄNDLER.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Sind die Geräusche, die mein Laufband macht, normal?
Alle Laufbänder verursachen ein typisches, leicht klopfendes Geräusch, wenn das Band über die Rollen gleitet. Vor allem neue Laufbänder verursachen diese Geräusche, mit der Zeit wird das Geräusch schwächer, verschwindet aber nie ganz. Mit der Zeit dehnt sich das Band und deshalb läuft es leichter über die Rollen.

Wieso ist mein Laufband lauter als das Ausstellungsstück im Laden?
Alle Fitnessgeräte scheinen in einem Ausstellungsraum leiser zu sein, da die Hintergrundgeräusche wesentlich lauter sind als zu Hause. Weiterhin absorbiert ein Teppichboden besser die Geräusche als z.B. ein Holz- oder Steinboden. Manchmal hilft es schon, wenn man eine Gummimatte unter das Gerät legt. Steht das Trainingsgerät dicht an einer Wand, werden die Geräusche von der Wand stärker reflektiert.

Wann muss ich mir über ein Geräusch Gedanken machen?
Solange Ihr Trainingsgerät keine lauteren Geräusche macht als normale Konversationslautstärke, ist dies als normal anzusehen. Sollte Ihr Laufband lauter sein, kontaktieren Sie Ihren Fachhändler oder die Service - Line der Style Fitness GmbH unter 02234-9997-100. Manchmal können Fehlerquellen durch Ferndiagnostik erkannt werden.

WARTUNG

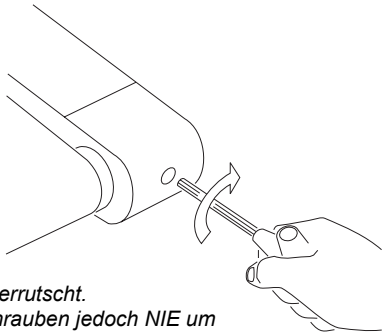
Welche Routinewartungsarbeiten müssen durchgeführt werden?
Wir verwenden geschlossene Lager für unsere Laufbänder, deshalb ist ein Schmieren der Lager nicht notwendig. Das wichtigste ist, dass Sie nach jedem Training den Schweiß von Ihrem Gerät abwischen.

Wie reinige ich mein Horizon Fitness Laufband?
Bitte benutzen Sie keine chemischen Reinigungsmittel. Verwenden Sie nur haushaltsübliche Reinigungsmittel.

SPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte wird im Werk vor der Auslieferung vorschriftsmäßig eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht.

Matte nicht überspannen, da dies zu einem erhöhten Verschleiß des Laufbands sowie seiner Bestandteile führt. Die Laufmatte nie zu straff spannen.

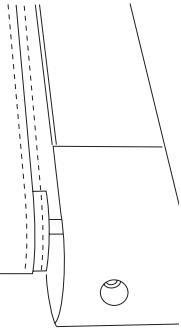


Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Laufmatte beim Laufen wegrutscht, muss diese gespannt werden. In den meisten Fällen ist die Ursache für das Wegrutschen eine Dehnung der Matte durch die Benutzung. Dies ist völlig normal. Um dieses Wegrutschen zu beseitigen, das Laufband abstellen und beide Schrauben zum Spannen der Laufmatte mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel wie abgebildet um eine Vierteldrehung nach rechts drehen. Anschließend Laufband anstellen und überprüfen, ob es immer noch verrutscht. Gegebenenfalls Vorgang wiederholen, die Schrauben jedoch NIE um jeweils mehr als eine Vierteldrehung verstellen. Die Laufmatte ist richtig eingestellt, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dass sie beim Laufen verrutscht.

ZENTRIERUNG DER LAUFMATTE

Vor der Benutzung des Laufbands sicherstellen, dass die Laufmatte zentriert ist und bei Benutzung nicht verrutscht.

VORSICHT: Laufmatte beim Zentrieren nicht schneller als 1.5 km/h laufen lassen. Finger, Haare und Kleidung von der Laufmatte fernhalten.



Wenn die Laufmatte nach rechts verrutscht ist: Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1.5 km/h die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn verstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt.

Wenn die Laufmatte nach links verrutscht ist: Bei einer Laufgeschwindigkeit von 1.5 km/h die rechte Stellschraube mit dem mitgelieferten Sechskant-Schraubenschlüssel jeweils eine Vierteldrehung gegen den Uhrzeigersinn verstellen. Mattenausrichtung überprüfen. Matte eine volle Umdrehung laufen lassen, um zu überprüfen, ob ein weiteres Nachstellen notwendig ist. Vorgang gegebenenfalls wiederholen, bis die Matte bei Benutzung zentriert bleibt.

WARTUNG

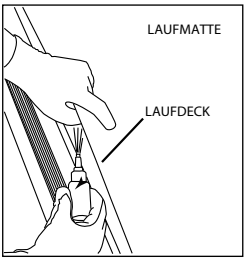
Durch eine regelmäßige Reinigung des Laufbands und seiner Umgebung werden Wartungsprobleme und Anrufe beim Service vorgebeugt. Aus diesem Grund empfehlen wir, den nachfolgenden Wartungsplan einzuhalten.

NACH JEDER BENUTZUNG (TÄGLICH)
Reinigung und Überprüfung wie folgt:
• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten, und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Laufmatte, Deck, Motorabdeckung und Konsolengehäuse mit einem feuchten Tuch putzen. Niemals Reinigungsprodukte verwenden, da diese das Laufband beschädigen können.
• Stromkabel überprüfen.
• Stellen Sie sicher, dass sich das Stromkabel nicht unter dem Laufband oder in einem anderen Bereich befindet, wo es abgeklemmt oder durchtrennt werden könnte.
• Spannung und Ausrichtung von Laufmatte überprüfen. Stellen Sie sicher, dass nicht andere Bestandteile durch eine verschobene Laufmatte beschädigt werden.

JEDE WOCHE
Reinigung unter dem Laufband wie folgt:
• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Laufband an eine entfernte Stelle transportieren.
• Staubpartikel oder anderen Schmutz, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, abwischen oder absaugen.
• Laufband an seinen üblichen Platz zurückbringen.

JEDEN MONAT – WICHTIG!
• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Überprüfen Sie, ob alle Schrauben vorschriftsmäßig angezogen sind.
• Laufband abschalten und 60 Sekunden warten.
• Entfernen Sie die Motorabdeckung. Warten, bis ALLE roten Leuchtanzeigen erloschen sind.
• Motor und untere Tafel reinigen, um alle Fussel und Staubpartikel zu entfernen, welche sich möglicherweise angesammelt haben. Wird diese Reinigung nicht vorgenommen, kann dies zum vorzeitigen Ausfall wichtiger elektrischer Bestandteile führen.
• Saugen und wischen Sie die Matte mit einem feuchten Tuch. Saugen Sie alle schwarzen/weißen Teilchen, die sich um das Gerät gesammelt haben könnten auf. Diese Teilchen haben sich durch den normalen Laufbandgebrauch angesammelt.

ALLE 6 MONATE
Es ist notwendig, das Laufdeck alle sechs Monate oder alle 240 Kilometer zu schmieren, um eine optimale Funktion des Laufbands zu gewährleisten. Sobald Sie die 240 Kilometer erreicht haben, wird Sie die Konsole mit einer Nachricht dazu auffordern das Laufband zu schmieren. Ihr Gerät funktioniert nicht, solange diese Nachricht angezeigt wird. Halten Sie die Stopptaste für 5 Sekunden gedrückt um die Nachricht für 8 Kilometer aufzuheben. Ihr Laufband wurde mit einer Flasche Schmieröl geliefert, die für 2 Anwendungen ausreicht.



• Laufband durch Druck auf den Ein-/Ausschalter abschalten und Stromkabel aus der Steckdose ziehen.
• Die beiden hinteren Schrauben lösen. (Am besten zwei entfernbare Markierungen auf beiden Seiten des Rahmens anbringen, um die Schraubenposition zu markieren). Nach Lösen der Laufmatte den Schmierölbehälter nehmen und auf die gesamte Oberfläche des Laufdecks Schmieröl auftragen. Beide Schrauben wieder in der vorherigen Position anziehen (in Übereinstimmung mit den zuvor vorgenommenen Markierungen). Anschließend das Stromkabel einstecken, den Sicherheitsschlüssel einstecken, das Laufband einschalten und zwei Minuten auf dem Laufband gehen, um das Schmieröl gleichmäßig zu verteilen.
• Sobald Sie mit dem Einschmieren fertig sind, stellen Sie die Konsole auf Null, indem Sie die Stopptaste und die Geschwindigkeitstaste „▲“ für 5 Sekunden gedrückt halten.

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT:

WIE OFT? (Trainingshäufigkeit)
Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (Trainingsdauer)
Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (Trainingsintensität)
Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Laufband für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur" Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Herzfrequenzsensoren an der Armstange oder dem kabellosen Brustgurt) oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (das ist leichter, als es sich anhört!).

GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG
Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart und sollten ein langsameres Tempo anschlagen. Achten Sie auf andere Anzeichen zu hoher körperlicher Anstrengung.

DEHNEN

TIPPS

VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehnübungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training gelenkiger und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehnübungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf, die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.

1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.

2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang an den Oberschenkel. Das Knie des gebeugten Beines bleibt auf der Höhe des gestreckten Beines. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.

3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN

Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengende Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warm machen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie nie abrupt Ihr Training! Eine Abkühlphase von 3-5 Minuten erlaubt Ihrem Herz sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühlphase die oben beschriebenen Dehnübungen und lockern Sie Ihre Muskeln.

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

• Gewichtsreduzierung – weniger Widerstand, längeres Training
• Verbesserte Körperform – Intervalltraining, Wechsel zwischen hohen und niedrigen Widerständen
• Mehr Energie im Alltag – mehrere kurze Tages-Trainingseinheiten
• Bessere sportliche Leistung – Training mit hohen Widerständen
• Bessere kardiovaskuläre Ausdauer – angemessener Widerstand und längere Trainingseinheiten

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen.

Führen Sie ein Trainingstagebuch
Kopieren Sie die Wochen- und Monatspläne auf den folgenden Seiten, um Ihre Trainingsfortschritte dokumentieren zu können. Nach einiger Zeit werden Sie mit Stolz auf Ihre Trainingserfolge zurückblicken können.

WOCHENTABELLE

WOCHE NR			WOCHENZIEL		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR			WOCHENZIEL		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

WOCHE NR			WOCHENZIEL		
TAG	DATUM	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT	KOMMENTARE
SONNTAG					
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
WOCHENGESAMTERGEBNISSE					

MONATSTABELLE

MONAT _____ MONATSZIEL _____

WOCHE NR	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

MONAT _____ MONATSZIEL _____

WOCHE NR	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

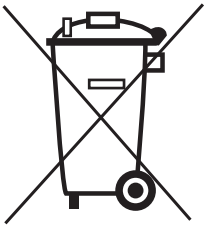
MONAT _____ MONATSZIEL _____

WOCHE NR	ENTFERNUNG	KALORIEN	ZEIT
MONATSGESAMTERGEBNISSE			

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Service-Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.



D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe
d'utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vaekundig verzampelbunt voor recycling.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o'ywalnoÈcl pros'z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Kontakt

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de